

Esercizio pratico

Crea l'inventario delle situazioni che ti hanno fatto arrabbiare.

Elenca i **giudizi e le colpe** che solitamente formuli mentalmente quando sei arrabbiata.

- **Di cosa avevo bisogno** quando mi sono espressa attraverso quel giudizio?

Poi chiediti:

- **Qual era la reale emozione dietro la mia rabbia?**

Ora prova ad **esprimere tutto questo secondo il metodo:**

1. **Osservazione** – Che cosa è successo, senza giudizio.
2. **Sentimento** – Come mi sono sentita.
3. **Bisogno** – Quale bisogno c'era sotto quell'emozione.
4. **Richiesta** – Cosa e come avrei potuto chiedere o esprimere.

FATTO (Stimolo)

Cosa è successo? (solo il fatto, senza interpretazioni)

GIUDIZIO / PENSIERO

Che cosa mi sono detta nella testa?

BISOGNO

Di cosa avevo bisogno?

EMOZIONE SOTTO LA RABBIA

Quale emozione c'era sotto la rabbia?

POSSIBILE RICHIESTA

Come avrei potuto formularla?